



# PROGRAMA PLANIFICACIÓN CÍCLICA

Bienvenida a Planificación Cíclica

## Conociendo tu ciclicidad

- Introducción
- **LECCIÓN 1:** Qué es la productividad cíclica.
- **LECCIÓN 2:** Ritmo circadiano - Ritmo infradiano
- **LECCIÓN 3:** Biología del ciclo menstrual.

## Bajándolo a la práctica

- **FASE MENSTRUAL**
  - Introducción
  - **SALUD CÍCLICA**
    - Autocuidados que producen cambios en mi bioquímica
    - Alimentación esencial en esta etapa
  - **AUTOGESTIÓN**
    - Descansar sin culpa
    - Meditación especial para esta fase
  - **ORGANIZACIÓN PERSONAL**
    - Las acciones más provechosas de esta fase.



# PROGRAMA PLANIFICACIÓN CÍCLICA

- **FASE FOLICULAR**

- Introducción
- **SALUD CÍCLICA**
  - Hábitos saludables para mantener alta la energía
  - Estrategias y buenos hábitos del ritmo circadiano
- **AUTOGESTIÓN**
  - Visualización de centro y foco
  - Cuerpo y movimiento para la energía folicular
- **ORGANIZACIÓN PERSONAL**
  - Las acciones más provechosas de esta fase.
  - Mapas mentales

- **FASE OVULATORIA**

- Introducción
- **SALUD CÍCLICA**
  - El intestino y la microbiota, cómo afecta a mi bioquímica neurológica
  - Cómo saber cuando estoy ovulando



# PROGRAMA PLANIFICACIÓN CÍCLICA

- **FASE OVULATORIA**

- **AUTOGESTIÓN**

- Descubre cómo tu temperamento es muy productivo
- Cuerpo y movimiento para la energía ovulatoria

- **ORGANIZACIÓN PERSONAL**

- Las acciones más provechosas de esta fase.
- Planificación cíclica para tus redes sociales.

- **FASE LÚTEA**

- Introducción

- **SALUD CÍCLICA**

- La progesterona, qué nos indica y cómo sacarle partido a esta fase
- La neurociencia de la productividad

- **AUTOGESTIÓN**

- Asertividad y límites
- Cuerpo y movimiento para la energía lútea

- **ORGANIZACIÓN PERSONAL**

- Las acciones más provechosas de esta fase.
- Recurso: Marie Kondo digital